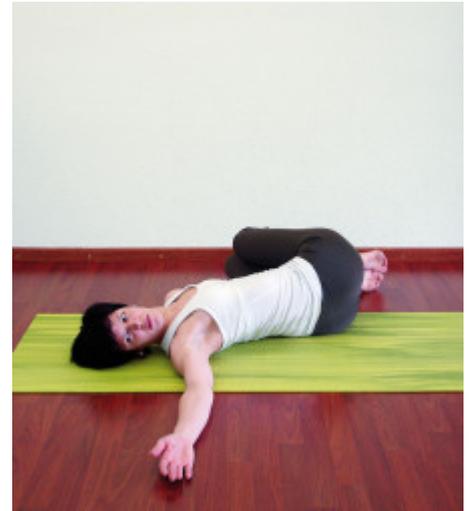


Power Yoga: Liegender Twist (Krokodil)

Im liegenden Twist (Krokodil) wird die Brustwirbelsäule mobilisiert. Die Dehnung der seitlichen Rumpf- und tiefen Gesässmuskulatur sowie der Brustmuskulatur eignet sich zum Abschluss einer Sequenz.

Der Twist (Krokodil) wird in der Rückenlage mit angewinkelten Beinen (Päckli) durchgeführt. Die Beine auf eine Seite absenken und auf den Unterarm ablegen. Der Kopf dreht zur Gegenseite, der Blick richtet sich zur Hand des ausgestreckten Arms. Die Schultern sind flächig und schwer auf dem Boden, die Brustwirbelsäule ist gedreht.



Quelle: Frick, A., Grunder-Brunner, E., Truninger, N. (2010). Modulunterlage «Power Yoga», Gymnastik+Tanz. Magglingen: BASPO, Jugend+Sport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO